

PARA INTERPRETAR LENGUAJE

El cuerpo da señales. Y el coaching corporal ayuda a interpretarlas. A través del lenguaje corporal, es posible trabajar en los dominios de la emoción y el lenguaje, para lograr cambios de actitudes o de comportamientos.

Es una disciplina que procura encontrar en el cuerpo no sólo un vehículo para la vida sino también un lenguaje. Poder estar tan próximo a nuestro propio cuerpo para aprender escucharlo. Atender sus mensajes, que son metalenguajes a través de la sensibilidad. Nosotros no nos relacionamos generalmente de esa manera.

El Coaching Corporal es una metodología que desarrolla tantas habilidades que hace que las personas puedan encontrar en los movimientos, los ritmos o las formas del cuerpo, un lenguaje que le cuente a sí mismo lo que a uno le pasa, antes de enfermar.

El objetivo es que vos tengas una capacidad de registro amplia de tu cuerpo. Un tenista, un bailarín, un carpintero se mueven de acuerdo a ciertos estereotipos que aprendieron, pero cuando salen de lo que hacen, dejan de tener el registro del movimiento de su cuerpo. Esto busca amplificar el registro de la capacidad del movimiento, pero llevado adelante en forma conciente y voluntaria. Es como una forma de pasar un peine fino a través de las distintas disciplinas que se integran en el Coaching Corporal, entre ellas, en principio, la Eutonía, un método de desarrollo de la conciencia en los movimientos, que se vincula luego con las sensaciones.

Delia es la creadora y directora de Esferas Coaching y para muchos una de las mejores maestras argentinas de la especialidad, desde hace diez años.

¿Para qué nos puede servir el Coaching Corporal?

Para lograr cambios de actitudes o de comportamientos que desde el lenguaje aún no pudimos realizar. La idea es trabajar desde el cuerpo en los tres dominios: cuerpo, emoción y lenguaje para llegar a una instancia superior de espiritualidad.

¿Cuál es el objetivo del Coaching Corporal?

Abrir la conciencia de lo que es el molde de nuestro cuerpo. Dejar los estereotipos que no tocan el inconsciente corporal. Desarmar las estructuras inconscientes y transformarlas en conscientes. Es un proceso teórico -práctico en el que se adquieren distinciones y habilidades para interpretar el cuerpo como un meta-lenguaje.

Permite asistir a las personas para que puedan escuchar los diálogos que su cuerpo sostiene más allá de las conversaciones.

¿Cómo se logra eso?

Mostrándonos esas estructuras y penetrando en las heridas que produjeron esas corazas musculares. Si estamos ciegos, no podemos observar lo que no vemos en nosotros. Hay que empezar por uno mismo. Lo que nosotros armamos a nivel estructural, psíquico, emocional o muscular es siempre para defendernos. Tenemos que encontrarle una vuelta de tuerca para poder escalar más en nuestra conciencia.

¿Cómo es un curso de Coaching Corporal?

Es un curso en tres etapas: Observador Corporal, Facilitador Corporal, Coach Corporal.

En todas las etapas, el aprendizaje con distinciones teóricas y experiencias vivenciales, tanto de manera individual como grupal.

Vivencia del cuerpo como naturaleza.
Los elementos y su energía. Teoría.

Desarrollo de la conciencia corporal.

La energía de los elementos en el cuerpo. Experiencia.
Ejes, ritmos, tipos de movimiento.
Autodiagnóstico de las maestrías adquiridas en la vida y los espacios de aprendizaje a declarar.